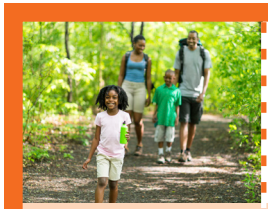
MAYO

Game Card

Pick a **better** snack™

 Walk	Spinach	Play	Ride	Strawberry
Catch	Plant	Walk	Blueberry	Frozen Vegetable
Strawberry	Jump	**Family Ate Meal Together**	Canned Vegetables	Blackberry
Kale	Play	Spinach	Run	Stretch
Park (Side)	Spinach	Raspberry	Kale	Frozen Berries

Pick a **better** snack™ puede ayudarte a disfrutar más frutas y verduras. Completa la tarjeta marcando con una cruz en los cuadros de frutas, verduras o de actividades físicas que ya hayas probado. Lograrás un “bingo” cuando completas una línea diagonal, horizontal o verticalmente.

PLAY YOUR WAY.

ONE HOUR A DAY.

www.idph.state.ia.us/pickabettersnack

IDPH Iowa Department of Public Health

Iowa Nutrition Network
PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA siglas en inglés) y Iowa Food Assistance Program que ofrecen asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado o visite www.yesfood.iowa.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Pick a **better** snack™

NOTA PARA LOS PADRES:

Mis hijos tienen sus opiniones en relación con ciertas cosas. Desde que han comenzado a probar nuevas frutas y verduras como parte de la nutrición educacional en la escuela, han podido realmente formar su opinión en cuanto a las comidas que disfrutan. Han aprendido que no pueden decidir si les gusta un alimento o no hasta que lo hayan probado por lo menos una vez, y en algunos casos, varias veces. Cada semana me ayudan a confeccionar la lista de la tienda de comestibles y sé que cuando me dicen que quieren una fruta o verdura la comerán y no correré el riesgo de que se eche a perder.

~ Tracey, madre de dos niños, de Iowa.

CONSEJOS DE NUTRICIÓN

¿LAS BEBIDAS DEPORTIVAS SON NECESARIAS DESPUÉS DE JUGAR UN LARGO PARTIDO DE SOCCER?

POR RESPUESTAS A ESTA Y OTRAS PREGUNTAS, LLAME A LA LÍNEA ANSWERLINE 800-262-3804 DE IOWA STATE UNIVERSITY O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A ANSWER@IASTATE.EDU.

PLAY YOUR WAY. ONE HOUR A DAY.

Los niños pueden hacer actividades después de la escuela, los fines de semana y en los meses de verano. Haga un cronograma con los vecinos para turnarse vigilando a los niños mientras juegan juntos. Esto ayuda a mantener a sus hijos en un ambiente seguro.
Todos necesitamos actividades. Juegue con sus hijos todos los días. Esto es divertido para ellos ¡y para usted también!

- Programe tiempo de juego con sus hijos y hagan tareas de jardinería al mismo tiempo.
- Trabajen juntos en el jardín y planten sus verduras favoritas y prueben algunas nuevas. ¡Recuerde hacer que los niños ayuden!
- Si tiene dudas, tome el Frisbee™, la pelota de football o de baseball y diviértanse al aire libre jugando a la pasada.
- ¡Laven el auto o bañen al perro de la familia juntos!
- Remonten una cometa.
- Aprovechen las lluvias de abril… ¡Salgan a chapotear en los charcos! ¡No se olviden de las botas de lluvia!

NOMBRE DEL NIÑO

ha jugado Pick a better snack™ este mes.

FIRMA